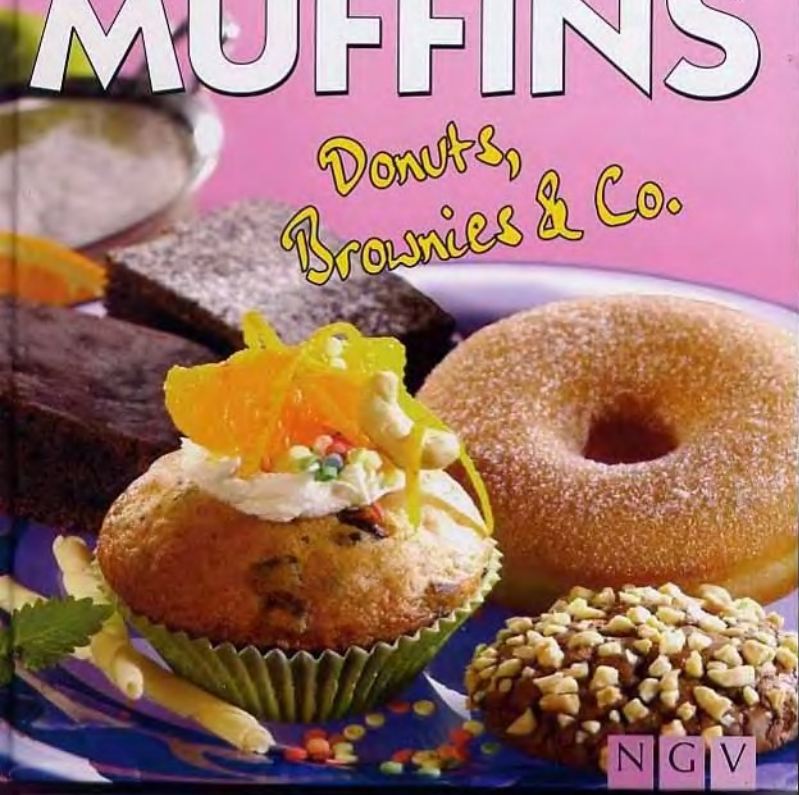


COMER Y
DISFRUTAR

SUPER MUFFINS

Donuts,
Brownies & Co.



NGV

18 **Bagels de jengibre confitado**

Para 8 bagels

- 125 ml de leche
- 20 g de levadura
- 25 ml de aceite
- 3 c. s. de azúcar
- 2 pizcas de sal
- 300 g de harina
- 1 huevo
- 75 g de jengibre confitado, picado
- 4 c. s. de ralladura de limón
- 1 yema de huevo
- 200 g de nata fresca espesa
- 1 c. s. de almibar de jengibre
- Trocitos de naranja, para adornar

■ Espere a que la leche esté a temperatura ambiente, esparza la levadura por encima y remueva. Añada

el aceite, 1 cucharada de azúcar y 2 pizcas de sal. Mézclelo bien. Cubra la mezcla y déjela fermentar unos 15 minutos en un lugar cálido.

■ Añada la harina y un huevo a la levadura. Mézclelo todo hasta obtener una pasta fina. Cubra la pasta y déjela reposar en un lugar cálido unos 40 minutos.

■ Amase bien la pasta e incorpore el jengibre picado y la ralladura de limón. Divida la masa en 8 porciones iguales, forme bolas y atraviélasas con el dedo para formar un anillo. Déjelas reposar 20 minutos.

■ Precaliente el horno a 200 °C y forre una bandeja para el horno con papel vegetal. Disuelva el resto del

azúcar en 3 litros de agua hirviendo. Sumerja los bagels en el agua para que se cuezan, de dos en dos, 2 minutos por cada lado. Deje que se escurran sobre una rejilla metálica.

■ Ponga los bagels en la bandeja de hornear. Bata la yema de huevo, pinte los bagels y hornéelos durante 25 minutos. Bata la nata con el almibar de jengibre. Cuando estén fríos, adorne los bagels con una bola de nata, el resto del jengibre y los trocitos de naranja.

Tiempo de preparación: 1 hora
(tiempo de fermentación aparte)
588 kcal/2,468 kJ
P: 14 g • G: 27 g • HC: 72 g





Hamburguesa tropical

Para 12 hamburguesas
 240 g de harina
 2 c. p. de levadura en polvo
 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
 1 pizca de sal
 2 c. s. de aceite
 2 c. s. de mantequilla
 110 ml de suero de leche
 75 g de mermelada de naranja
 1 kiwi
 Fideos de chocolate
 blanco, para adornar

■ Precaliente el horno a 200 °C. Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato. Añada la sal, el aceite, la mantequilla y el suero de leche y mezcle hasta obtener una pasta homogénea. Amásela bien y divídala en 12 porciones.

■ Forre una bandeja para el horno con papel vegetal. Ponga los panecillos a cierta distancia unos de otros y hornéelos a temperatura media entre 7 y 9 minutos.

■ Retire los panecillos del horno, déjelos enfriar y rebánelos por la mitad. Unte la parte inferior con la mermelada de naranja. Pele el kiwi y córtelo en rodajas finas. Ponga una rodaja sobre la mermelada, unte también la parte superior y cierre el bocadillo.

■ Espolvoree los bocadillos con los fideos de chocolate y síralos.

Tiempo de preparación: 25 min
 266 kcal/1.113 kJ
 P: 7 g • G: 1 g • HC: 57 g



Muffins de frambuesa

Para 12 muffins

250 g	Grasa, para el molde
250 g	de frambuesas frescas
70 g	de harina
2 1/2 c. p.	de almendras picadas
1/2 c. p.	de levadura en polvo
1	de bicarbonato sódico
140 g	huevo
80 ml	de azúcar
275 ml	de aceite vegetal
150 g	de suero de leche
	de mazapán
	Nata fresca espesa,
	frambuesas y azúcar glas,
	para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde y déjelo enfriar en la nevera 10 minutos.

■ Lave las frambuesas, quíteles el rabillo y déjelas secar sobre papel absorbente.

■ Mezcle la harina con la almendra, la levadura y el bicarbonato. Bata los huevos y, poco a poco, vaya incorporando el azúcar, el aceite, el suero de leche y las frambuesas. Añada la mezcla de harina y remueva despacio hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Reparta la mitad de la pasta entre los moldes para muffins. Añada a cada uno 1 cucharada de masa de mazapán y cúbralos con la otra mitad de pasta. Extienda el resto del mazapán sobre los muffins. Hórrnelos a temperatura media durante 20 minutos. Sáquelos del horno y déjelos reposar en el molde 5 minutos. Desmolde los muffins y adórnelos con la nata, las frambuesas y el azúcar glas. Sirvalos calientes.

Tiempo de preparación: 40 min
570 kcal/2.304 kJ
P: 18 g • G: 24 g • HC: 05 g

COMER Y
DISFRUTAR

SUPER MUFFINS

*Donuts,
Brownies & Co.*

La repostería americana goza de fama internacional, y no es de extrañar teniendo en cuenta la exquisitez de estas pequeñas maravillas culinarias, tan variadas y tan sencillas de preparar.

La amplia gama de muffins, bagels y otros tipos de bollos se enriquece sin cesar con nuevas variaciones que incorporan frutas, chocolate, cremas o especias. Todas estas golosinas dan un toque festivo a la merienda, constituyen un desayuno estupendo e incluso sirven como tentempié durante la jornada laboral. Además, son muy fáciles de adornar y transformar en auténticas obras de arte para una ocasión especial.

Las recetas de este libro abarcan desde los clásicos muffins de chocolate hasta imaginativas variaciones para un bufé libre. Déjese convencer por los Amarettini, seducir por los Bagels saltimbanquis o hechizar por los Donuts de naranja. Descubra toda una gama de galletas y bollos, dulces o salados, aromáticos y especiados. A partir de una receta básica, deje volar su imaginación.



Art.-Nr.: 25/11128

ISBN 3-625-11128-4



9 783625 111283

Muffins de naranja y anacardos

Para 12 muffins

- 12 capachillos de papel
- 80 g de anacardos
- 250 g de harina
- 5 g de esencia de naranja
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 125 g de azúcar
- 80 ml de aceite vegetal
- 150 g de nata agria
- 150 ml de zumo de naranja
- 50 g de queso fresco
- 3 c. s. de zumo de naranja
- 1 naranja
- Confeti de azúcar, para adomar

■ Pique los anacardos gruesos. Mezcle la harina con el esencia de naranja, la levadura, el bicarbonato y los anacardos molidos. Bata los huevos y vaya incorporando el azúcar, el aceite, la nata y el zumo de naranja. Mézclelo todo bien. Añada la mezcla de harina.

■ Distribuya la masa entre los capachillos y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Sáquelos del horno y déjelos reposar en la bandeja 5 minutos. Sáquelos del molde y déjelos enfriar.

■ Bata el queso fresco con el zumo de naranja. Pele la naranja, córtela en cuartos y después en gajos. Adorne los muffins con la mezcla de queso fresco y los gajos de naranja, y espolvoréelos con confeti de azúcar antes de servirlos.

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capachillos sobre la bandeja de hornear.

Tiempo de preparación: 35 min
615 kcal / 2.103 kJ
P: 13 g • G: 13 g • HC: 88 g



Bebida recomendada

Un té aromatizado con cítricos combina bien con las frambuesas.



Muffins de limón

Para 12 muffins

Mantequilla, para engrasar

- 250 g de harina
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 pizca de sal
- 1 limón
- 1 huevo
- 150 g de azúcar
- 100 ml de aceite
- 250 ml de suero de leche
- Hojas de melisa,
para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C.
Engrase un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura, el bicarbonato y la sal. Lave el limón, ralle la piel, córtelo en gajos y recoja el zumo que vaya soltando. Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, el aceite, el suero de leche y el zumo de limón. Añada la mezcla de harina y los trozos de limón y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Reparta la pasta entre los moldes y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Déjelos reposar en el molde 5 minutos. Sirvalos adornados con la ralladura de limón y las hojas de melisa.

Tiempo de preparación: 40 min
628 kcal/2.635 kJ
P: 10 g • G: 28 g • HC: 84 g

Muffins de fruta confitada

Para 12 muffins

Mantequilla, para engrasar

- 250 g de harina
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 pizca de sal
- 3 c. s. de fruta confitada
- 1 huevo
- 150 g de azúcar
- 80 ml de aceite
- 250 ml de suero de leche
- Azúcar de color rosa
y perlas de azúcar,
para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C.
Engrase un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura, el bicarbonato y la sal. Pique gruesa la fruta confitada e incorpórela a la mezcla de harina. Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, el aceite y el suero de leche. Incorpore la mezcla de harina y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Vierta la pasta en el molde y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Déjelos reposar en el molde 5 minutos. Sirvalos adornados con almibar denso de azúcar rosado y las perlas de azúcar.

Tiempo de preparación: 40 min
473 kcal/1.965 kJ
P: 11 g • G: 3 g • HC: 109 g

24 Cookies de naranja

Para 40 cookies

Mantequilla, para el molde

125 g de mantequilla

125 g de azúcar

1 huevo

200 g de harina

1 c. p. de levadura en polvo

1 pizca de sal

1 naranja biológica

Mermelada de naranja
y hojas de menta, para
adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C.
Engrase la bandeja para hornear.

■ Bata la mantequilla con el azúcar a punto de crema y añada el huevo. Mezcle la harina con la levadura y la sal. Añádalo a la mezcla de mantequilla y remueva hasta obtener una pasta homogénea.

■ Lave la naranja y ralle la piel. Exprímala y reserve el zumo.

■ Incorpore la ralladura de naranja a la masa y forme 40 bolitas. Colóquelas en la bandeja de hornear y aplánelas un poco. Hornéelas a temperatura media de 10 a 12 minutos.

■ Mezcle la mermelada de naranja con un poco de zumo para aclararla. Retire las cookies del horno, déjelas enfriar y, antes de servir las, adórnalas con la mermelada y unas hojitas de menta.

Tiempo de preparación: 25 min
568 kcal/2 384 kJ
P: 7 g • G: 28 g • HC: 70 g





Muffins de arándanos

Para 12 muffins

12	capacillos de papel
200 g	de harina
60 g	de copos de avena
1 c. p.	de levadura en polvo
1/2 c. p.	de bicarbonato sódico
2	huevos
180 g	de azúcar moreno
3 c. p.	de vainilla azucarada
150 g	de mantequilla ablandada
300 g	de nata agria
200 g	de arándanos

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capacillos en un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato. Bata los huevos y vaya incorporando el azúcar moreno, la vainilla azucarada, la mantequilla y la nata. Mézclelo todo bien. Incorpore la mezcla de harina y remueva hasta obtener una pasta homogénea.

■ Lave los arándanos, séquelos e incorpórelos con cuidado a la pasta. Distribúyala entre los moldes y hor-

nee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos.

■ Déjelos reposar 5 minutos en el molde, y luego sáquelos y sírvalos calientes.



Tiempo de preparación: 40 min
783 kcal/3.287 kJ

P: 10 g • G: 41 g • HC: 193 g

Muffins de manzana

Para 14 muffins

- 250 g de manzanas
- 2 c. s. de zumo de limón
- 250 g de harina
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 125 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 80 ml de aceite vegetal
- 250 g de yogur natural

■ Precaliente el horno a 180 °C (160 °C si es turbo). Engrase un molde para muffins.

■ Lave las manzanas, pélelas, quite el corazón y córtelas en dados. Rocíelas con el zumo de limón. Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato.

■ Bata el huevo y vaya añadiendo el azúcar, la vainilla azucarada, el aceite, el yogur y los dados de manzana. Incorpórela a la mezcla de harina. Rellene los moldes con la pasta y alise la superficie.

■ Hornee los muffins a temperatura media unos 30 minutos. Cuando estén listos, déjelos reposar 5 minutos, sáquelos del molde y déjelos enfriar.

Tiempo de preparación: 1 hora
433 kcal/1.817 kJ
P: 10 g • G: 5 g • HC: 85 g



Muffins con granada

Sustituya la manzana por 200 g de granada. Puede adomar los muffins con una cobertura de chocolate con leche, nueces picadas y unos granos de granada.



Muffins con mango

Sustituya la manzana por mango y adorne los muffins con un poco de glaseado de azúcar, unos trocitos de mango, gotas de chocolate y unas hojas de menta.



Muffins con pera

Sustituya la manzana por pera y ponga por encima de los muffins azúcar moreno, unas rodajitas de pera y unas hojas de melisa fresca.



Muffins con plátano

Sustituya la manzana por 200 g de dados de plátano. Prepare una cobertura de chocolate con leche, introdúzcala en una manga pastelera y dibuje una rejilla sobre los muffins. Adórnelos con pistachos picados y unas rodajitas de plátano secas.



Bagels con fresas

Para 8 muffins

125 ml	de leche
20 g	de levadura
25 ml	de aceite
3 c. s.	de azúcar
2 pizcas	de sal
300 g	de harina
1	huevo
1	yema de huevo
200 g	de fresas
150 g	de plátano
500 g	de mascarpone
2 c. s.	de ron
	Azúcar glas, para adornar

■ Espere a que la leche esté a temperatura ambiente, esparza la levadura por encima y remueva. Añada el aceite, 1 cucharada de azúcar y 2 pellizcos de sal. Mézclelo bien. Cubra la mezcla y déjela fermentar unos 15 minutos en un lugar cálido.

■ Añada la harina y un huevo y remueva hasta obtener una pasta fina. Cubra la pasta y déjela reposar en un lugar cálido unos 40 minutos. Amase bien la pasta y divídala en 8 porciones iguales; déles forma de bola y haga un agujero en el centro. Déjelas reposar 20 minutos.

■ Precaliente el horno a 200 °C y forre una bandeja con papel vegetal. Lleve a ebullición el resto del azúcar en 3 litros de agua y cueza los bagels de dos en dos, 2 minutos por cada lado. Déjelos escurrir sobre una rejilla metálica.

■ Coloque los bagels en la bandeja de hornear, úntelos con un poco de yema de huevo y hornéelos 25 minutos a temperatura media.

■ Lave las fresas, séquelas, quíteles el rabito y córtelas en rodajitas. Ponga el plátano en una batidora

Bollos con frutas del bosque

Para 6 bollitos

- 200 g** de harina
- 130 g** de semillas de girasol
- 20 g** de levadura seca
- 3 c. s.** de azúcar
- 1/2 c. p.** de sal
- 4 c. s.** de aceite de girasol
- 150 ml** de agua tibia
- 1** yema de huevo
- 150 g** de fresas
- 80 g** de arándanos
- 150 g** de queso cremoso
- 3 c. s.** de leche

Azúcar glas, para adornar

■ Precaliente el horno a 200 °C y forre una bandeja para el horno con papel vegetal.

■ Mezcle la harina con 100 g de semillas de girasol y la levadura. Añada 1 cucharada de azúcar, la sal, el aceite y el agua tibia, y remueva hasta obtener una pasta fina. Cúbrela y déjala fermentar 5 minutos en un lugar cálido.

■ Bata la yema de huevo. Amase la pasta hasta que esté bien ligera, extiéndala con el rodillo en una lámina de 2 cm de grosor y córtela en círculos de 8 cm de diámetro.

■ Coloque los bollos sobre la bandeja de hornear, píntelos con la yema de huevo y espolvoréelos con el resto de las semillas de girasol. Deje la bandeja en un lugar cálido hasta que los bollos hayan subido visiblemente. Hornéelos 15 minutos y déles la vuelta a media cocción.

■ Lave las fresas, séquelas, quítele el rabillo y córtelas en trocitos. Lave los arándanos con cuidado. Mezcle el queso cremoso con la leche y 2 cucharadas de azúcar. Incorpore la fruta. Rebane los bollos enriados y unte la parte inferior con la crema de queso y frutas del bosque. Cúbbralos con la parte superior y espolvoréelos con azúcar glas antes de servirlos.

Tiempo de preparación: 40 min

335 kcal/1.407 kJ

P: 15 g • G: 4 g • HC: 59 g

con el mascarpone y el ron y bávalo hasta obtener una crema fina.

■ Cuando estén fríos, rebane los bagels y rellénelos con la crema. Reparta las rodajitas de fresa, cúbralos con la parte superior y adórnelos con un poco de crema, fresas y azúcar glas.

Tiempo de preparación: 45 min

(tiempo de fermentación aparte)

793 kcal/3.329 kJ

P: 28 g • G: 45 g • HC: 60 g





Cookies de papaya

Para 40 cookies

- Mantequilla, para el molde
- 125 g de mantequilla
- 125 g de azúcar
- 1 huevo
- 200 g de harina
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- Azúcar glas y mermelada de papaya, para adornar

Cookies de piña

Para 50 cookies

- 200 g de piña en conserva
- 420 g de harina
- 1 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 c. p. de sal
- 220 g de mantequilla fundida
- 320 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 1 c. s. de almíbar
- 2 huevos
- 50 g de coco rallado

■ Precaliente el horno a 200 °C. Engrase la bandeja del horno.

■ Bata la mantequilla con el azúcar a punto de crema y después añada el huevo. Mezcle la harina con la levadura y la sal. Añádalo a la mezcla de mantequilla y remueva hasta obtener una pasta homogénea.

■ Forme 40 bolitas con la pasta. Póngalas sobre la bandeja de hornear, separadas, aplánelas ligeramente y hornéelas a temperatura media de 10 a 12 minutos.

■ Déjelas enfriar, espolvoréelas con el azúcar glas y adórnalas con la mermelada de papaya.

■ Precaliente el horno a 190 °C. Forre la bandeja para el horno con papel vegetal. Escurre la piña en un colador y córtela en dados.

■ Mezcle la harina con el bicarbonato. Bata la mantequilla con ambos tipos de azúcar. Agregue el almíbar y los huevos y bata bien. Vaya incorporando despacio la mezcla de harina hasta obtener una pasta fina. Incorpore los dados de piña con suavidad.

■ Divida la masa en bolas de unos 4 cm de diámetro. Colóquelas en la bandeja de hornear a unos 5 cm unas de otras y espolvoréelas con el coco rallado. Hornéelas a temperatura media unos 15 minutos.

Tiempo de preparación: 30 min
550 kcal/2.310 kJ
P: 7 g • G: 28 g • HC: 67 g

Tiempo de preparación: 30 min
1.205 kcal/5.051 kJ
P: 12 g • G: 65 g • HC: 166 g



Muffins al kirsch

Para 12 muffins

- 250 g de harina
- 3 c. p. de levadura en polvo
- 125 g de mantequilla
- 120 g de azúcar
- 2 huevos
- 200 g de yogur entero
- 50 g de chocolate rallado
- 250 g de guindas (en conserva)
- 5 c. s. de kirsch
- Nata montada, cerezas para cóctel y virutas de chocolate, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde para muffins y métalo en la nevera.

■ Mezcle la harina con la levadura. Bata 125 g de mantequilla y el azúcar a punto de crema. Incorpore poco a poco los huevos y el yogur. Añada la mezcla de harina y remueva hasta que los ingredientes secos estén bien humedecidos.

■ Añada las guindas y el chocolate rallado. Distribuya la pasta entre los moldes y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos.

Sáquelos del horno y déjelos reposar 5 minutos.

■ Mientras aún estén calientes, rocíe los muffins con el kirsch. Adórnelos con la nata, las cerezas para cóctel y las virutas de chocolate.

Tiempo de preparación: 45 min
750 kcal/3.150 kJ
P: 9 g • G: 38 g • HC: 93 g

Muffins a la piña colada

Para 12 muffins

- 12 capacillos de papel
- 90 g de harina integral
- 100 g de harina blanca de trigo
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 50 g de coco rallado
- 300 g de piña en almibar
- 1 huevo
- 120 g de azúcar moreno
- 80 ml de aceite de girasol
- 250 g de yogur natural
- 1 c. p. de esencia de ron

■ Escurre la piña. Corte 250 g en dados pequeños y el resto (50 g) en 12 trozos grandes del mismo tamaño. Bata el huevo e incorpore el azúcar, el aceite, el yogur, la esencia de ron y los 250 g de dados de piña. Añada la mezcla de harina y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén humedecidos.

■ Distribuya la pasta entre los capacillos y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Sáquelos del horno y déjelos reposar durante 5 minutos.

■ Sirvalos adornados con un trocito de piña y espolvoreados con coco rallado.

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capacillos de papel en el molde. Mezcle bien la harina con la levadura, el bicarbonato y el coco rallado.

Tiempo de preparación: 40 min
428 kcal/1.796 kJ
P: 5 g • G: 5 g • HC: 87 g



Bebida recomendada

Un buen té de especias (canela, anís estrellado y clavo) para acompañar los muffins al kirsch.



Muffins de fruta

Para 14 muffins

- 42 capacillos de papel
- 100 g de harina
- 50 g de almidón de maíz
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 200 g de mantequilla derretida
- 175 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 3 huevos
- 250 g de queso fresco cremoso
- 1 c. p. de esencia de vainilla
- 1/2 limón (el zumo y la ralladura)
- 100 g de confitura de albaricoque
- Rodajas de kiwi, fresa y mandarina y hojas de melisa, para adornar

■ Precaliente el horno a 190 °C. Ponga 3 capacillos uno dentro del otro y deposítelos sobre la bandeja de hornear. Haga lo mismo con el resto de los capacillos.

■ Mezcle bien la harina con el almidón y la levadura. Bata 125 g de mantequilla a punto de crema con 100 g de azúcar y la vainilla azucarada. Incorpore los huevos de uno en uno. Añada la mezcla de harina y remueva hasta obtener una pasta fina. Distribuya la pasta entre los capacillos.

■ Lave el limón, séquelo y ralle la piel. Exprímalo. Bata 75 g mantequilla con 75 g de azúcar y un huevo

hasta que esté cremoso. Añada el queso, la esencia de vainilla y la ralladura y el zumo del limón. Remueva bien y recubra los muffins con la mezcla.

■ Hornéelos a temperatura media entre 20 y 25 minutos.

■ Pase la confitura por el chino y llévela a ebullición con 1 cucharada de agua. Pinte con ella los muffins y adórnelos con las rodajas de fruta y las hojas de melisa.

Tiempo de preparación: 40 min
748 kcal/3.140 kJ
P: 11 g • G: 42 g • HC: 61 g





Muffins con semillas de amapola

Para 12 muffins.

- 12 capacillos de papel
- 150 g de frambuesas congeladas
- 250 g de harina
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de sal
- 150 g de azúcar
- 125 g de mantequilla derretida
- 2 huevos
- 125 ml de leche
- 150 g de queso cremoso
- 50 g de semillas de amapola
- 250 g de nata montada
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 1 sobre de espesante para nata
- Canutillos de chocolate, para adornar

■ Descongele las frambuesas en un escurridor.

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capacillos de papel en un molde para muffins.

■ Mezcle bien la harina con la levadura y la sal. En el robot de cocina, incorpore a la mezcla de harina la mantequilla, los huevos, la leche, el queso y 30 g de semillas de amapola, batiendo hasta obtener una pasta fina.

■ Con cuidado, vaya incorporando 125 de frambuesas a la pasta y después repártala entre los capacillos.

Hornee los muffins a temperatura media 25 minutos. Retírelos del horno y déjelos reposar 10 minutos.

■ Triture el resto de las frambuesas en la batidora. Monte la nata con el espesante y la vainilla azucarada. Incorpore inmediatamente el puré de frambuesas. Cuando estén fríos, sirva los muffins adornados con la crema de frambuesa, los canutillos de chocolate y 20 g de semillas de amapola.

Tiempo de preparación: 45 min
858 kcal/3.602 kJ
P: 18 g • G: 48 g • HC: 57 g

Muffins de ruibarbo

Para 16 muffins

16	capacillos de papel
120 g	de harina integral
210 g	de harina blanca de trigo
1 1/2 c. p.	de levadura en polvo
1 c. p.	de bicarbonato sódico
150 g	de ruibarbo
120 g	de plátano
1	huevo
180 g	de azúcar moreno
80 ml	de aceite de girasol
1 c. p.	de esencia de vainilla
250 ml	de suero de leche

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capacillos de papel en un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato. Lave el ruibarbo, sáquele los hilos y córtelo en trocitos. Chafe el plátano con un tenedor.

■ Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, el aceite, la esencia de vainilla, el suero de leche, el puré de plátano y los trocitos de ruibarbo. Añada la mezcla de harina y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien humedecidos. Distribuya la pasta entre los moldes y hornee los muffins a temperatura media 25 minutos.

Tiempo de preparación: 40 min
503 kcal/2.110 kJ
P: 11 g • G: 2 g • HC: 108 g

Muffins de dátiles y nueces

Para 16 muffins

16	capacillos de papel
60 g	de dátiles
120 g	de zanahorias
90 g	de harina integral
70 g	de harina blanca de trigo
15 g	de salvado
45 g	de copos de avena
2 1/2 c. p.	de levadura en polvo
1/2 c. p.	de bicarbonato sódico
60 g	de nueces picadas
2	huevos
90 g	de azúcar moreno
80 ml	de aceite de girasol
180 ml	de suero de leche
	Trozos de nuez

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capacillos en un molde para muffins.

■ Pique los dátiles. Pele las zanahorias, rállelas y tápelas. Mezcle la harina con el salvado, los copos de avena, la levadura, el bicarbonato, las nueces y los dátiles. Bata los huevos e incorpore poco a poco el azúcar, el aceite, el suero de leche y la zanahoria. Júntelo con la mezcla de harina y mezcle todo bien.

■ Vierta la pasta en los moldes y hornee los muffins a temperatura media 25 minutos. Sirvalos adornados con trozos de nuez.

Tiempo de preparación: 40 min
430 kcal/1.806 kJ
P: 11 g • G: 12 g • HC: 70 g



Muffins de fresa con salsa inglesa

Para 12 muffins

Mantequilla, para engrasar
de harina

260 g
2 1/2 c. p. de levadura en polvo

1/2 c. p. de bicarbonato sódico
1 pizca de sal

200 g de fresas

1 huevo

180 g de azúcar

100 ml de aceite

250 ml de yogur

Salsa de vainilla (comprada
hecha) y hojas de menta,
para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C.
Engrase un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura,
el bicarbonato y la sal.

■ Lave las fresas, quiteles el rabillo
y reserve unas cuantas enteras. Tro-
cee el resto y añádalas a la mezcla
de harina. Bata el huevo, incorpore
el azúcar, el aceite y el yogur. Añá-
dalo a la mezcla de harina y remueva
con rapidez.

■ Rellene los moldes con la pasta
y hornee los muffins a temperatura
media de 20 a 25 minutos.

■ Déjelos reposar 5 minutos. Corte
las fresas restantes en rodajitas.
Desmolde los muffins, déjelos enfriar
y sírvalos adornados con las rodajitas
de fresa, la salsa de vainilla y las
hojas de menta.

Tiempo de preparación: 45 min
766 kcal/3,171 kJ
P: 15 g • G: 34 g • HC: 97 g

Muffins Bella Helena

Para 12 muffins

	Mantequilla, para el molde
250 g	de peras (en almibar, peso neto)
100 g	de copos de avena
275 ml	de suero de leche
150 g	de harina
50 g	de almendras peladas
2 1/2 c. p.	de levadura en polvo
1/2 c. p.	de bicarbonato sódico
1	huevo
125 g	de azúcar
80 ml	de aceite vegetal
4 c. s.	de aguardiente de pera
100 g	de cobertura de chocolate, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde para muffins y déjelo en la nevera. Ecurra las peras.

■ Vierta el suero de leche sobre los copos de avena y espere a que se hinchen. Corte 12 gajos finos de pera, y el resto en dados pequeños. Mezcle la harina con las almendras, la levadura y el bicarbonato. Bata los huevos e incorpore el azúcar, el aceite, los copos de avena hinchados con el suero de leche y los dados de pera. Mézclelo con la harina preparada.

■ Vierta la pasta en el molde y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Sáquelos del horno y déjelos reposar 5 minutos. Rocíelos con el aguardiente de pera. Funda el chocolate e introdúzcalo en una manga pastelera. Coloque las rebanaditas de pera sobre los muffins y decórelos con el chocolate.

Tiempo de preparación: 45 min
450 kcal/1.880 kJ
P: 14 g • G: 12 g • HC: 70 g



Bebida recomendada

Un café irlandés será el acompañante perfecto para sus muffins de fresa.



Muffins rellenos de calabaza

Para 14 muffins

- 1 calabaza mediana
- 150 g de queso fresco cremoso
- 1 1/2 c. s. de azúcar blanco
- 1/2 c. p. de esencia de vainilla
- 120 g de harina integral
- 140 g de harina blanca
- 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1/2 c. p. de canela molida
- 1/2 c. p. de jengibre
- 1/2 c. p. de nuez moscada
- 60 g de nueces picadas
- 1 huevo
- 140 g de azúcar moreno
- 80 ml de aceite vegetal
- 125 g de yogur natural

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde para muffins.

■ Parta la calabaza, quitele las semillas, pélela y córtela en dados pequeños. Cuézala en agua hirviendo, cuélela y trítuela en la batidora. Reserve 250 g de puré de calabaza para la pasta.

■ Bata el queso hasta que esté bien cremoso con el azúcar blanco y la esencia de vainilla. Mezcle la harina con la levadura, el bicarbonato, las especias y las nueces.

■ Bata el huevo e incorpore el azúcar moreno, el aceite, el yogur y el

puré de calabaza. Mézclelo bien hasta obtener una pasta homogénea. Añádala a la mezcla de harina.

■ Vierta la mitad de la pasta en el molde para muffins. Ponga 1 cucharada de crema de queso por muffin y cúbralos con el resto de la pasta. Hornee los muffins a temperatura media durante 25 minutos.

Tiempo de preparación: 40 min
(tiempo de cocción aparte)
405 kcal/2.079 kJ
P: 12 g • G: 23 g • HC: 60 g





Muffins de albaricoque

Para 16 muffins

- 240 g de albaricoques (en almíbar)
- 90 g de harina integral
- 210 g de harina blanca de trigo
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 2 c. p. de canela molida
- 1 huevo
- 140 g de azúcar moreno
- 80 ml de aceite
- 240 ml de suero de leche
- 45 g de azúcar blanco
- 65 g de mantequilla derretida

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde para muffins.

■ Escurre los albaricoques y trocéelos; reserve unos cuantos para adornar. Mezcle la harina integral con 140 g de harina blanca, la levadura, el bicarbonato y 1 cucharadita de canela. Bata el huevo e incorpore el azúcar moreno, el aceite, el suero de leche y los trocitos de albaricoque. Añádalo a la mezcla de harina y remueva bien hasta que todos los ingredientes estén húmedos.

■ Rellene el molde con la pasta. Con 70 g de harina, 1 cucharadita de canela, 45 g de azúcar blanco y la mantequilla derretida, forme una masa y extiéndala sobre la pasta. Hornee los muffins a temperatura media durante 25 minutos. Adórnelos con los albaricoques.

Tiempo de preparación: 35 min
603 kcal/2.531 kJ
P: 10 g • G: 15 g • HC: 105 g

8 Los superbollos: muffins, brownies, bagels & Cía.

El muffin, el trotamundos

Europa no descubre el muffin, sino que lo redescubre. Esos pequeños y esponjosos pastelitos tienen su origen en los bollos ingleses indispensables en la ceremonia del té y que los peregrinos emigrantes del siglo XVII se llevaron consigo en su conquista del Nuevo Mundo. No obstante, el té y los bollos no encajaban demasiado bien con la dura realidad cotidiana de los pioneros, y pronto fueron creando variaciones más rápidas y sencillas de preparar,

los «pastelitos de la abuela», algo muy casero. Pero todo eso cambió cuando un panadero inglés, S. B. Thomas, abrió un establecimiento en Nueva York en 1880. Thomas transformó y refinó esas pequeñas golosinas de los pioneros y pronto empezó a suministrar grandes cantidades diarias de *fine English muffins* a los hoteles y restaurantes que frecuentaba la alta sociedad de la Gran Manzana.

Elaboración de los muffins

Según el método americano, la elaboración de los muffins es de una simplicidad pasmosa. No hace falta siquiera sacar la batidora del armario de cocina.

que prepararla el robot de cocina) ni dejarla reposar demasiado tiempo: Hay que hornearla cuanto antes, porque de otro modo los muffins quedan resecos.

Para hornearlos, lo más sencillo es rellenar con la pasta los mismos moldes que se usan para las magdalenas. Si no dispone de moldes para muffins, recorte unos trozos de papel de aluminio y forre con ellos unas tazas que puedan ir al horno. O bien ponga dos capacillos de papel por pastelito, uno dentro del otro, o algún otro molde de papel si tiene un molde para magdalenas. Eso le evitará tener que engrasar el molde y después será más fácil sacar los muffins.



menos elaboradas y muchas veces con ingredientes más consistentes: harina de maíz, manteca de cerdo y verduras transformaban esos bocaditos para picar en estupendos tentempiés. Con el transcurso de los siglos cada región fue desarrollando sus especialidades, basadas en la cultura culinaria local y los ingredientes típicos de la zona: el sirope de arce en Nueva Inglaterra, las bayas en la región de los Grandes Lagos, los melocotones en Georgia, las naranjas en Florida, la guindilla y la harina de maíz en Nuevo México. Los muffins se habían convertido en

Mezcle en un cuenco grande los ingredientes secos (harina, almidón de maíz, frutos secos picados, coco rallado, sal, levadura en polvo, bicarbonato sódico o algún otro fermento similar), y en un bol aparte el azúcar con los ingredientes húmedos (huevos, aceite, grasa, sal, suero de leche, nata agria, licor, etc.). A continuación, mezcle rápidamente los ingredientes secos con los húmedos, remueva un poco con una cuchara, y ya está. Eso es todo. Sólo hay que tener en cuenta una cosa: no hay que remover demasiado la pasta (sobre todo no hay

Muffins para guardar

Si ha horneado una buena cantidad de muffins, podrá guardar los que hayan sobrado en un recipiente hermético. Se conservarán ligeros y esponjosos de dos a tres días. También se pueden congelar en bolsas de plástico especiales para el congelador, y guardarlos hasta tres meses. Para descongelarlos, hágalo en el horno precalentado a 180 °C, de 10 a 15 minutos.

Si le sobra pasta cruda, rellene con ella unos moldes de papel y congélelos en bolsas de plástico especiales para el congelador. El día que le apetezcan, saque la cantidad que desee y hornéelos como si acabara de preparar la pasta. Sólo tendrá que prolongar 5 minutos el tiempo de cocción para que se descongele del todo.

Bagel, el anillo de pasta

El bagel, uno de los elementos esenciales del desayuno americano, también es de origen europeo. Se escribía *beigl*, *bügel* o incluso *beygel*, y era uno de los alimentos básicos de la comunidad judía de la Europa del Este. Su forma de anillo se debe simplemente a que los transportaban ensartados en una larga vara de

Cookies de jengibre

Para 50 cookies

- 220 g** de jengibre confitado
- 420 g** de harina
- 1 c. p.** de bicarbonato sódico
- 1 c. p.** de sal
- 220 g** de mantequilla ablandada
- 320 g** de azúcar
- 1 sobre** de vainilla azucarada
- 1 c. s.** 1 cucharada de almibar
- 2** huevos

■ Precaliente el horno a 190 °C y forre la bandeja del horno con papel vegetal.

■ Corte el jengibre en varios trocitos pequeños.

■ Mezcle la harina con el bicarbonato y la sal. Bata la mantequilla a punto de crema con los dos tipos de azúcar. Añada el almibar y los huevos, alternándolos. Mezcle todo bien y poco a poco incorpore la harina, removiendo, hasta obtener una pasta bien fina. Con cuidado, vaya añadiendo 200 g de jengibre a la pasta.

■ Forme bolitas de 4 cm de diámetro y deposítelas a intervalos de 5 cm sobre la bandeja de hornear. Cúbralas con los trocitos de jengibre sobrantes.

■ Hornee las cookies a temperatura media 15 minutos.

Tiempo de preparación: 25 min
1.275 kcal/5.355 kJ
P: 15 g • G: 50 g • HC: 190 g

Cookies de frambuesa

Para 50 cookies

- 200 g** de frambuesas congeladas
- 420 g** de harina
- 1 c. p.** de bicarbonato sódico
- 1 c. p.** de sal
- 220 g** de mantequilla ablandada
- 320 g** de azúcar
- 1 sobre** de vainilla azucarada
- 1 c. s.** de almibar
- 2** huevos
- 200 g** de nueces picadas
- Frambuesas, azúcar glas y mermelada de albaricoque

■ Precaliente el horno a 190 °C. Forre la bandeja del horno con papel vegetal. Descongele las frambuesas en un escurridor.

■ Mezcle la harina con el bicarbonato y la sal. Bata la mantequilla a punto de crema con los dos tipos de azúcar. Añada el almibar y los huevos, alternándolos. Mezcle todo bien, incorpore la harina y remueva hasta obtener una pasta bien lisa. Con mucho cuidado, vaya incorporando las frambuesas.

■ Forme bolitas de 4 cm de diámetro, espolvoréelas con las nueces y deposítelas a intervalos de 5 cm sobre la bandeja de hornear. Hornee las cookies a temperatura media durante 15 minutos. Adórnelas con un poquito de mermelada de albaricoque, una frambuesa y azúcar glas.

Tiempo de preparación: 25 min
1.150 kcal/4.830 kJ
P: 15 g • G: 50 g • HC: 157 g



Muffins sorpresa

Para 14 muffins

- 200 g de mezcla congelada de bayas del bosque
- 100 g de queso fresco cremoso
- 3 sobres de vainilla azucarada
- 2 c. s. de leche
- 250 g de harina
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 80 ml de aceite vegetal
- 200 g de yogur natural
- 250 g de nata
- Canutillos de chocolate y azúcar glas, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase los moldes.

■ Descongele la mezcla de bayas y reserve 50 g para adornar.

■ Mezcle el queso cremoso con 1 pizca de vainilla azucarada y la leche. Resérvelo.

■ Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato.

■ Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, una pizca de vainilla azucarada, el aceite, el yogur y 50 g de nata.

■ Poco a poco, vaya incorporando la mezcla de harina a los ingredientes húmedos.

■ Distribuya la mitad de la pasta en los moldes. Ponga 1 cucharada de mezcla de nata y queso sobre la pasta. Ponga una baya en medio y recubra con el resto de pasta.

■ Hornee los muffins a temperatura media 25 minutos. Déjelos reposar 5 minutos.

■ Monte el resto de la nata con la vainilla azucarada que quede. Adorne los muffins con una rosa de

CHOCOLATE Y NATA

Achocolatadas, cremosas, deliciosas ¡y tan fáciles de preparar! Pruebe nuestras mejores recetas de chocolate, nueces y nata. Verá cómo, si no lo es aún, usted también se convierte en un auténtico devorador de chocolate.



Cookies clásicas

Para 45 cookies

- 280 g de chocolate semiamargo
- 280 g de harina
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de sal
- 90 g de mantequilla ablandada
- 210 g de azúcar
- 3 huevos
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 45 anacardos

■ Precaliente el horno a 160 °C. Forre una bandeja para el horno con papel vegetal.

■ Trocee el chocolate y fúndalo en un cazo al baño María. Resérvelo.

■ Mezcle la harina con la levadura y la sal. Bata la mantequilla y agregue poco a poco el azúcar y la vainilla azucarada. Uno tras otro, vaya añadiendo los huevos; remueva.

■ Cuando esté frío, incorpore el chocolate fundido a la pasta.

■ Poco a poco, incorpore la mezcla de harina, hasta obtener una pasta lisa.

■ Forme bolas de pasta, de 3 cm de diámetro, y colóquelas a intervalos de 5 cm en la bandeja preparada. Incruste un anacardo en medio de cada bola. Hornee las galletas a temperatura media 12 minutos. Espolvoreelas con azúcar glas antes de servir las.

Tiempo de preparación: 30 min
1,179 kcal/4,935 kJ
P: 10 g • G: 59 g • HC: 144 g





Brownies de pistacho al coco

Para 14 brownies

- 125 g de mantequilla
- 175 g de azúcar
- 3 huevos
- 2 c. s. de cacao en polvo
- 150 g de harina
- 50 g de pistachos
- 50 g de coco rallado
- Mantequilla y papel de aluminio, para la bandeja

■ Precaliente el horno a 180 °C. Bata la mantequilla y el azúcar a punto de crema. Poco a poco, incorpore los huevos, el cacao en polvo y la harina. Pique los pistachos gruesos y añádalos a la pasta.

■ Para obtener una medida práctica, haga con la hoja de papel de aluminio un pliegue de la misma anchura que la parte más estrecha de la bandeja y sitúelo a 12 cm del

borde. Engrase esta «bandeja reducida» y vierta la pasta. Hornee el brownie a temperatura media durante 18 minutos.

■ Mientras aún esté caliente, corte el bizcocho en 14 trozos. Antes de servirlos, adorne los brownies con el coco rallado.

Tiempo de preparación: 30 min
595 kcal/2.499 kJ
P: 12 g • G: 19 g • HC: 94 g

Muffins de moca

Para 12 muffins

- 12 capcillos de papel
- 100 g de queso fresco cremoso
- 135 ml de café cargado
- 2 c. s. de azúcar glas
- 70 g de chocolate rallado
- 240 g de harina
- 2 c. s. de cacao en polvo
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 80 ml de aceite
- 100 ml de suero de leche
- 30 ml de nata
- 150 g de cobertura de chocolate
- 12 granos de café recubiertos de chocolate
- Pistachos picados, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capcillos en un molde para muffins.

■ Mezcle el queso cremoso con 2 cucharadas de café, el azúcar glas y 1 cucharada de chocolate rallado, hasta obtener una pasta fina.

■ En otro recipiente, mezcle la harina con el cacao en polvo, la levadura, el bicarbonato y el resto del chocolate rallado.

■ Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, el aceite, el café, el suero de leche y la nata. Mezcle todo muy bien. Añada la harina preparada y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Reparta la mitad de la pasta entre los capcillos, y después la crema de queso por encima. Recubrala con el resto de la pasta. Hornee los muffins a temperatura media 20 minutos, retírelos y déjelos reposar.

■ Funda la cobertura al baño María, moje los muffins y adórnelos con los granos de café y los pistachos.

Tiempo de preparación: 45 min
595 kcal/2.499 kJ
P: 12 g • G: 19 g • HC: 94 g

Muffins de chocolate a la menta

Para 12 muffins

- 12 capcillos de papel
- 100 g de queso fresco cremoso
- 170 g de azúcar glas
- 9 gotas de aceite esencial de menta
- 100 g de chocolate amargo rallado
- 260 g de harina
- 1 huevo
- 2 c. p. de levadura
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 100 g de azúcar
- 80 ml de aceite de girasol
- 280 ml de suero de leche
- 5 c. s. de chocolate rallado

■ Precaliente el horno a 180 °C. Coloque los capcillos en un molde para muffins.

■ Mezcle el queso con 2 cucharadas de azúcar glas, 2 del chocolate rallado y 3 gotas del aceite de menta, hasta obtener una pasta fina.

■ Mezcle la harina con el resto del chocolate amargo, la levadura y el bicarbonato. Bata el huevo y vaya incorporando el azúcar, el aceite, el suero de leche y 2 gotas del aceite de menta. Mezcle bien. Incorpore la harina preparada y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén húmedos.

■ Reparta la mitad de la pasta entre los capcillos. Ponga una cucharada de crema de queso encima y recubra con el resto de la pasta. Hornee los muffins a temperatura media entre 20 y 25 minutos.

■ Déjelos enfriar en el molde durante unos 5 minutos.

■ Haga una crema con el azúcar glas, 3 cucharadas de agua, 3 gotas de aceite de menta y el chocolate rallado.

■ Recubra los muffins con esta crema y adórnelos con tronquitos de chocolate.

Tiempo de preparación: 40 min
473 kcal/1.985 kJ
P: 7 g • G: 13 g • HC: 81 g





Muffins dulces y amargos a la canela

Para 12 muffins

- 250 g de harina
- 2 c. p. de canela
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 130 g de azúcar
- 80 ml de aceite vegetal
- 250 ml de yogur
- 75 ml de café frío
- 12 grageas de chocolate amargo

■ Precaliente el horno a 180 °C. Ponga 12 capacillos un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la canela, la levadura y el bicarbonato.

■ Bata el huevo y vaya añadiendo el azúcar, el aceite, el yogur y el café. Incorpore la mezcla de harina y remueva hasta que los ingredientes secos estén bien humedecidos.

■ Vierta la mitad de la pasta en los capacillos. Ponga una gragea de chocolate en medio de cada muffin, recúbralos con el resto de la pasta y hornéelos a temperatura media de 20 a 25 minutos. Déjelos reposar unos 5 minutos antes de servirlos.

Tiempo de preparación: 45 min
383 kcal/1.602 kJ
P: 8 g • G: 3 g • HC: 80 g

Muffins de chocolate

Para 12 muffins

- 12 capacillos de papel
- 250 g g de harina
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 125 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 80 ml de aceite vegetal
- 250 ml de suero de leche
- 100 g de chocolate líquido
- 4 c. s. de azúcar glas y virutas de chocolate, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Ponga los capacillos en un molde para muffins.

■ Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato. Bata el huevo y añada los dos tipos de azúcar, el aceite y el suero de leche. Mezcle bien. Incorpore la mezcla de harina y remueva hasta que los ingredientes secos estén humedecidos.

■ Reparta la mitad de la pasta entre los capacillos. Ponga un poco de chocolate líquido sobre cada muffin, recubra con el resto de pasta y hornéelos a temperatura media durante 20 minutos. Cuando estén listos, déjelos reposar 5 minutos.

■ Mezcle el azúcar glas con un poco de agua y glasee los muffins. Sirvalos adornados con virutas de chocolate.

Tiempo de preparación: 35 min
673 kcal/2.826 kJ
P: 9 g • G: 29 g • HC: 93 g



Bebida recomendada

Un chocolate caliente con un poco de ron y nata acompañará de maravilla sus muffins de canela.



54 **Cookies de avellana**

Para 45 cookies

- 230 g** de chocolate amargo
- 210 g** de harina
- 1 c. p.** de levadura en polvo
- 1 pizca** de anís
- 1 pizca** de canela
- 1 pizca** de cardamomo
- 1/2 c. p.** de sal
- 130 g** de mantequilla ablandada
- 200 g** de azúcar
- 1 sobre** de vainilla azucarada
- 3** huevos
- 100 g** de avellanas picadas

■ Precaliente el horno a 180 °C. Forre una bandeja para el horno con papel vegetal.

■ Trocee el chocolate. Fúndalo en un cazo al baño María y resérvelo.

■ Mezcle la harina con la levadura, la canela, el cardamomo y el anís. Bata la mantequilla ablandada hasta que esté cremosa. Despacio, agregue los dos tipos de azúcar y los huevos, uno a uno. Incorpore el chocolate fundido frío y, poco a poco, la mezcla de harina; remueva hasta obtener una pasta bien fina.

■ Forme bolas de pasta y deposítelas cada 5 cm sobre la bandeja preparada. Espolvoree las galletas con la avellana picada y hornéelas a temperatura media 12 minutos.

■ Tiempo de preparación: 30 min
1,003 kcal/4,211 kJ
P: 17 g • G: 81 g • HC: 53 g



madera. La pasta de los bagels es una sencilla masa fermentada que se moldea, se cuece en agua hirviendo y se dora en el horno. Con este procedimiento se obtiene una pasta densa, brillante por fuera. Los bagels se pueden rellenar de cualquier cosa, aunque lo más clásico es ponerles queso cremoso y salmón ahumado. Si se prefieren los



sabores dulces, se puede optar por la nata fresca, una jalea de uva o cualquier otra mermelada de fruta. En Estados Unidos rellenan los bagels del almuerzo con locucha y huevo duro, ensalada de jamón o cualquier embutido.

Los bagels cocidos se pueden congelar sin problemas, aunque es mejor rebanarlos antes por la mitad, y sólo hace falta hornearlos unos minutos. Los restos se pueden cortar en rebanaditas muy finas y tostar, con lo que se obtiene un insólito aperitivo.

Donuts, la dulce tentación

Todos hemos visto alguna serie americana en que el policía de servicio saca de una bolsa de papel unos *doughnuts* para acompañar el jugo negro que los americanos llaman café. El donut no es nada más que nuestra vieja conocida rosquilla. En Norteamérica ha favorecido una industria que mueve dos mil millones de dólares anuales. La marca líder, Dunkin' Doughnuts, vende todos los días más de tres millones de donuts, que sirven tanto para el desayuno

como para un tentempié rápido cuando se tiene prisa. También en esta ocasión la receta procede de Europa: al parecer, fueron los americanos de origen alemán, los pioneros que se establecieron en Pennsylvania y que profesaban un protestantismo puro y duro, los primeros en hacer un agujero a sus *dough nuts*, unos bollos fritos. Así les resultaba más fácil sostener la dulce golosina y mojarla en el café (acción que se llama *dunking* en inglés).

Se conocen dos tipos de donuts: los de pasta fermentada y los de pasta quebrada con levadura. Los dos se frien en aceite y se espolvorean inmediatamente con azúcar o se glasean.

Como todos los alimentos grasos, el buñuelo es mejor comerlo recién hecho, y se conserva mal. Claro que eso da lo mismo, porque atraen a los golosos de tal modo que desaparecen enseguida. ¡Seguro que ya lo sabe por experiencia!

Los brownies, para los adictos al chocolate

Los brownies son unos bizcochos de chocolate cortados en porciones, pero de un tipo muy particular. Son dulces, esponjosos, y también algo pegajosos: una referencia culinaria incontestable de la América profunda. Aseguran un alto aporte de calorías, son compactos, están repletos de chocolate (llevan mucho más que harina), y combinan de maravilla con frutos secos, coco rallado, queso fresco o crema de cacahuete. En Estados Unidos los brownies no se sirven para desayunar o merendar sino como postre o —cortados en cuadraditos— como tentempié. Se suelen acompañar con una bola de helado de vainilla, y, siempre que no se tengan problemas de peso, con una o dos cucharadas de nata montada. Si se guardan en un recipiente de hojalata, los brownies se conservan frescos varios días.



Según se dice, los brownies deben su existencia a un experimento culinario. Al parecer, a una bibliotecaria llamada Brownie una vez le salió mal un pastel de chocolate porque al preparar la pasta se olvidó la levadura. Pasando por alto la situación, probó a servir el pastel a sus invitados como si nada. Ese alarde de valentía hizo fortuna, porque los brownies se han convertido en una de las especialidades americanas favoritas de niños y adultos.

Las cookies, galletas a la americana

A los americanos no les gusta que sus galletas sean demasiado crujientes, sino más bien gomosas. Las prefieren grandes, del tamaño de una mano, y con tropezones en la masa: las cookies clásicas llevan chocolate, pero también las hay con frutos secos, copos de avena, chocolate blanco y aromatizadas con canela, sirope de arce, jengibre o miel. Para conseguir unas auténticas cookies americanas no hay que hornearlas demasiado rato, sólo hasta que alcancen el punto crujiente deseado.

Guardadas en una lata hermética, se conservan al menos una semana. También se puede preparar doble cantidad de pasta, moldear una parte en forma de rollo, envolverlo



Muffins al beso de chocolate

Para 12 muffins

- 12 capacillos de papel
- 20 minibesos de chocolate
- 250 g de harina
- 2 1/2 c.p. de levadura en polvo
- 1/2 c.p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 60 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 60 ml de aceite de girasol
- 250 ml de suero de leche
- Crema de chocolate, para adornar

■ Precaliente el horno a 180 °C. Ponga los capacillos en un molde para muffins.

■ Corte 6 minibesos de chocolate por la mitad y resérvelos. Separe las bases de oblea y córtelas en trocitos. Chafe el resto de los besos de chocolate con un tenedor.

■ Mezcle la harina, los trozos de oblea, la levadura y el bicarbonato.

■ Bata el huevo y añada la vainilla azucarada, el aceite, los besos de chocolate chafados y el suero de leche. Mezcle todo bien. Agregue la

mezcla de harina y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Vierta la pasta en los moldes y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos. Déjelos reposar 5 minutos en el molde.

■ Adórnelos con la crema de chocolate y las mitades de besos.

Tiempo de preparación: 40 min
645 kcal/2.709 kJ
P: 10 g • G: 8 g • HC: 131 g

Muffins rellenos

Para 12 muffins

- 12 capachillos de papel
- 60 ml de nata líquida
- 20 g de miel
- 110 g de azúcar
- 150 g de almendras peladas
- 100 g de queso fresco cremoso
- 2 c. s. 2 cucharadas de azúcar glas
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 1 c. s. de ron
- 240 g de harina
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 80 ml de aceite vegetal
- 260 ml de suero de leche

■ Precaliente el horno a 180 °C. Ponga los capachillos de papel en un molde para muffins.

■ Lleve la nata, la miel y 20 g de azúcar a ebullición y remueva durante 3 minutos. Incorpore las almendras. Reserve. Mezcle el queso con el azúcar glas, la vainilla azucarada, y el ron, hasta obtener una crema lisa. Resérvela.

■ Mezcle la harina con la levadura y el bicarbonato. Bata el huevo e incorpore el azúcar, el aceite y el suero de leche. Mezcle bien. Incorpore la mezcla de harina y remueva hasta que los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Vierta la mitad de la pasta en los capachillos. Ponga una cucharada de crema de queso sobre cada muffin y

recúbralos con el resto de la pasta. Untelos con la mezcla de miel. Horneelos a temperatura media durante 20 minutos.

Tiempo de preparación: 35 min
785 kcal/3.297 kJ
P: 15 g • G: 46 g • HC: 78 g

Tarta de muffins

Para 12 porciones

Grasa, para los moldes

- 100 g de harina
- 100 g de almidón de maíz
- 60 g de almendra molida
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 125 g de azúcar
- 100 g de mantequilla ablandada
- 120 g de nata agria
- 150 ml de suero de leche
- 250 g de queso fresco cremoso
- 1 c. p. de ralladura de naranja
- 1 c. p. de ralladura de limón
- 2 c. s. de zumo de naranja
- 2 c. s. de zumo de limón
- 3 hojas de gelatina
- 2 c. s. de vino blanco
- 40 g de almendras fileteadas
- 125 ml de nata líquida
- Cacao en polvo, para espolvorear

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase los moldes para muffins y otro para pastel.

■ Mezcle la harina con el almidón, la almendra molida, la levadura y el bicarbonato. Bata el huevo y añada

100 g de azúcar, la mantequilla, la nata agria y el suero de leche. Mezcle todo bien hasta obtener una pasta fina, que incorporará a la mezcla de harina.

■ Ponga un poquito de pasta en el molde para pasteles y reparta el resto entre los moldes para muffins.

■ Introduzca ambos moldes en el horno y hornee el pastel 10 minutos y los muffins 20 minutos. Deje que reposen en sus moldes.

■ Mezcle el queso cremoso con el resto del azúcar, la ralladura y el zumo de cítricos.

■ Disuelva las hojas de gelatina en agua fría 5 minutos y después exprímalas bien. Caliente el vino y diluya en él la gelatina. Agrogue las almendras fileteadas y la gelatina a la crema de queso.

■ Monte la nata, incorpórela a la crema de queso y déjela 1 1/2 horas en la nevera.

■ Rebane los muffins, úntelos con una fina capa de crema y vuelva a cerrarlos. Unte la base de la tarta con la crema y coloque los muffins encima. Rellene la tarta con el resto de la crema y sírala espolvoreada con cacao en polvo.

Tiempo de preparación: 40 min
(tiempo de enfriamiento aparte)
825 kcal/3.465 kJ
P: 21 g • G: 59 g • HC: 55 g



Cookies con crema de chocolate

Para 50 cookies

- 200 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 2 huevos
- 350 g de harina
- 2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de sal
- 150 g de gotas de chocolate
- 200 g harina para trabajar la pasta
- 200 g de crema de chocolate

■ Precaliente el horno a 200 °C. Forre una bandeja para el horno con papel vegetal.

■ Bata la mantequilla y el azúcar a punto de crema. Añada los huevos uno a uno. Mezcle la harina con la levadura y la sal. Con una cuchara, vaya añadiéndola a la crema de mantequilla y amase bien. Incorpore a la masa las gotas de chocolate.

■ Sobre una superficie de trabajo enharinada, moldee la pasta en rollos de unos 8 cm de diámetro. Córtelos en rebanadas y colóquelas en la bandeja para el horno, a cierta distancia unas de otras. Hornéelas a temperatura media durante 10 o 12

minutos. Sáquelas del horno y déjelas enfriar.

■ Unte la mitad de las cookies con la crema de chocolate y haga emparejados con otra galleta.

Tiempo de preparación: 30 min
1.200 kcal/5.050 kJ
P: 15 g • G: 57 g • HC: 150 g

Cookies rellenas de mascarpone

Para 40 cookies

- 250 g de harina
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 125 g de mantequilla
- 4 c. s. de cacao
- 1-2 c. s. de leche
- 150 g de harina, para amasar
- 3 c. p. de mascarpone
- 4 c. p. de confitura de albaricoque

■ Tamice la harina sobre una superficie de trabajo. Añada la levadura, el huevo, ambos tipos de azúcar y la mantequilla, y trabaje la pasta hasta

■ Precaliente el horno a 180 °C. Trabaje la masa sobre una superficie enharinada y dé forma a sus cookies. Colóquelas sobre una bandeja para el horno forrada con papel vegetal. Hornéelas a temperatura media de 8 a 10 minutos.

■ Mezcle el mascarpone con la confitura de albaricoque. Saque las cookies del horno y déjelas enfriar. Unte la base de dos galletas con la crema de albaricoque y júntelas.

Tiempo de preparación: 30 min
(tiempo de enfriamiento aparte)
670 kcal/2.814 kJ
P: 11 g • G: 39 g • HC: 71 g



Bebida recomendada

Para acompañar sus cookies, nada mejor que una taza de café y una copita de crema de cacao con nata.



Brownies

Para 24 brownies

Mantequilla, para el molde

230 g de chocolate amargo

120 g de mantequilla

140 g de harina

1/2 c. p. de levadura en polvo

1 pizca de sal

250 g de azúcar

1 sobre de vainilla azucarada

3 huevos

500 ml de leche

1 sobre de preparado en polvo

para flan de vainilla

250 g de mantequilla

3 c. s. de pistachos picados

■ Derrita 200 g de chocolate con 120 g de mantequilla. Pique el resto. Mezcle la harina con la levadura y la sal. Precaliente el horno a 180 °C y engrase el molde.

■ Mezcle 210 g de azúcar con la vainilla azucarada, la mantequilla al chocolate y los huevos. Añada la harina y el chocolate troceado. Vierta la pasta en el molde. Hornéelo a temperatura media 25 minutos.

■ Prepare una crema con la leche, 40 g de azúcar y el polvo para flan. Bata los otros 250 g de mantequilla hasta obtener una crema ligera e incorpórela a la mezcla.

■ Cuando el brownie esté frío, corte cuadraditos, rellénelos con la mantequilla y adórnelos con los pistachos.

Tiempo de preparación: 45 min

1.253 kcal/5.250 kJ

P: 16 g • G: 91 g • HC: 96 g



Brownies de cacahuete

Unte los brownies con crema de cacahuete y sírvalos espolvoreados con cacahuetes sin sal picados.



Brownies de chocolate

Prepare los brownies como indica la receta y adórnelos con una mousse de chocolate blanco y unos canutillos. Adórnelos con hojas de menta antes de servirlos.



Brownies de plátano

Unte los brownies con una crema de plátano y sírvalos adornados con perlas de azúcar de colores.



Brownies de café

Prepare los brownies como indica la receta y sírvalos rellenos de una crema de café y adornados con granos de café recubiertos de chocolate.

62 Donuts de chocolate

Para 12 donuts

- 50 g de mantequilla
- 3 huevos
- 150 g de azúcar
- 200 ml de leche
- 1 c. p. de vainilla Bourbon
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada
- 650 g de harina
- 1 pizca de levadura en polvo
- 100 g de virutas de chocolate
- 150 g de harina, para amasar
- 2 c. s. de aceite para freír
- 150 g de nata
- 2 c. s. de virutas de chocolate

Mini-Bountys, para adornar

■ Bata la mantequilla con los huevos, el azúcar y la leche. Mezcle la vainilla con la sal, la nuez moscada, la harina, la levadura y las virutas de chocolate. Junte la mezcla de harina con la pasta de huevo. Amase rápidamente hasta obtener una pasta bien homogénea.

■ Extienda la pasta con el rodillo sobre una superficie de trabajo. Recorte los donuts.

■ Caliente el aceite en una freidora y fría los donuts en tandas. Luego, retirelos y déjelos escurrir y enfriar sobre papel absorbente.

■ Monte la nata e incorpore las virutas de chocolate.

■ Sirva los donuts adornados con la nata y unos Mini-Bountys cortados por la mitad.



Tiempo de preparación: 30 min
1.138 kcal/4.777 kJ
P: 26 g • G: 38 g • HC: 172 g





Muffins de chocolate blanco

Para 12 muffins

Grasa, para el molde

- 250 g de harina
- 2 c. s. de cacao en polvo
- 2 1/2 c. p. de levadura en polvo
- 1/2 c. p. de bicarbonato sódico
- 1 huevo
- 130 g de azúcar
- 1 sobre de vainilla azucarada
- 80 ml de aceite
- 250 g de nata agria
- 75 ml de café cargado
- 150 g de chocolate blanco
- Azúcar glas,
para espolvorear

■ Precaliente el horno a 180 °C. Mezcle el cacao con la harina, la levadura y el bicarbonato sódico. Bata los huevos y mézclelos con ambos tipos de azúcar, el aceite, la nata agria y el café.

■ Engrase un molde para muffins. Mezcle la masa de harina con la de huevo y remueva hasta que todos los ingredientes secos estén bien húmedos.

■ Llene los moldes con la pasta hasta 1/3 de su capacidad. Trocee el

chocolate blanco y repártalo sobre la pasta. Recubra con el resto de la pasta, alise la superficie y hornee los muffins a temperatura media de 20 a 25 minutos.

■ Déjelos reposar 5 minutos y sáquelos del molde. Espolvóreelos con azúcar glas antes de servirlos.

■ Tiempo de preparación: 40 min
618 kcal/2.594 kJ
P: 10 g • G: 18 g • HC: 102 g



Bagels de chocolate

Para 8 bagels

- 125 ml de leche
- 20g de levadura
- 25 ml de aceite
- 3 c. s. de azúcar
- 1 pizca de sal
- 300 g de harina
- 1 huevo
- 8 c. s. de crema de chocolate con avellanas
- 8 mitades de melocotón (en almíbar)
- 2 c. s. de pistachos picados, para adornar

■ Espere a que la leche esté a temperatura ambiente, esparza la levadura por encima y remueva. Añada el aceite, 1 cucharada de azúcar y 2 pellizcos de sal. Mézclelo bien. Tape la mezcla y déjela fermentar unos 15 minutos en un lugar cálido.

■ Añada la harina y un huevo y remueva hasta obtener una pasta fina. Cubra la pasta y déjela reposar en un lugar cálido unos 40 minutos.

■ Amase bien la pasta y divídala en 8 porciones iguales. Déles forma de

bola y haga un agujero en el centro para hacer unos anillos. Déjelos reposar 20 minutos.

■ Precaliente el horno a 200 °C y forre una bandeja con papel vegetal.

■ Ponga a hervir 3 litros de agua con 2 cucharadas de azúcar y cueza los bagels de dos en dos, 2 minutos por cada lado. Déjelos escurrir bien sobre una rejilla metálica. Coloque los bagels cocidos sobre la bandeja de hornear y hornéelos durante 25 minutos.

Brownies de café

Para 12 brownies
Grasa, para el molde

- 140 g de harina
- 1 c. p. de levadura en polvo
- 3 c. s. de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- 1/2 c. p. de canela
- 1 c. p. de vainilla
- 300 g de pacanas
- 185 g de mantequilla ablandada
- 150 g de azúcar moreno
- 3 huevos
- 125 ml de café cargado
- 400 g de queso fresco cremoso
- 4 c. s. de azúcar blanco

■ Mezcle la harina con la levadura, la canela, la vainilla y 2 cucharadas de cacao en polvo. Reserve 12 pacanas para adornar y pique el resto. Bata la mantequilla con el azúcar a punto de crema. Incorpore los huevos uno a uno y después el café. Añada la mezcla de harina y después las nueces picadas.

■ Extienda la pasta en el molde y hornee el bizcocho 30 minutos. Sáquelo del molde y déjelo enfriar sobre una rejilla metálica. Mezcle el queso con el azúcar hasta obtener una pasta homogénea. Unte con ella el pastel y trace unos dibujos con un tenedor. Espolvoree con el resto del cacao en polvo y sírvalo adornado con las pacanas enteras.

■ Precaliente el horno a 200 °C. Engrase un molde rectangular de 20 x 30 cm.

Tiempo de preparación: 50 min
1.408 kcal/6.104 kJ
P: 22 g • G: 125 g • HC: 68 g

■ Rebane los bagels enfriados por la mitad, úntelos con la crema de chocolate y avellanas y vuelva a cerrarlos.

■ Corte las mitades de melocotón en gajos. Póngalos sobre los bagels y sírvalos espolvoreados con los pistachos.

Tiempo de preparación: 40 min
(tiempo de fermentación aparte)
453 kcal/1.943 kJ
P: 13 g • G: 10 g • HC: 80 g



con film transparente y guardarlo 2 o 3 días en la nevera.

Tampoco la congelación perjudica a la pasta: sólo hay que cortarla antes en las rebanadas que se desee, y, el día que se quiera consumirlas, hornearlas y degustarlas recién salidas del horno, que es como mejor están.

Consejos y trucos para los adornos

Adornar estos dulces es tan rápido como prepararlos. Y la atención al detalle transformará sus especialidades americanas en verdaderas obras de arte culinarias.

• Acabado

Espolvoree los muffins con azúcar mezclado con canela, y adorne los brownies con nueces, almendras fileteadas o gotas de chocolate. Mezcle 50 g de azúcar moreno con 65 g de mantequilla, 70 g de harina y una pizca de canela y espárzalo por encima de los muffins antes de hornearlos.

• Glaseado

Derrita una mezcla para glasear comprada hecha, oscura o clara, y bañe con ella los muffins y otros bollos. O aromatícelos con un sencillito glaseado dulce (125 g de azúcar glas y 2 o 3 cucharadas de agua) con sirope de arce, zumo de frutas,

miel, canela o cacao. ¡Y quien quiera más autenticidad, que experimente con colorantes alimentarios! Mientras aún está líquido, el glaseado se puede adornar con azúcar cristalizado, virutas de coco, chocolate rallado o frutos secos picados.

• Típicamente americano

Haga una pasta con 100 g de nata fresca espesa y 100 g de azúcar glas y recubra los muffins.

• El muffin para las fiestas

Ponga una rosa de nata montada o crema de mantequilla sobre su creación o, como quien pone la guinda al pastel, coloque una bonita figurilla de mazapán.



• Para los niños

Sumerja los muffins en chocolate fundido y, cuando cuaje, dibuje con chocolate blanco fundido una cara o una figura geométrica. También se les pueden clavar unas sombrillitas o unas banderitas para cóctel. ¡Deje volar su imaginación!





Muffins de piña

Para 12 muffins

	Grasa, para el molde
150 g	de piña en conserva
3 c. s.	de ron
50 ml	de zumo de piña
250 g	de harina
50 g	de coco rallado
2 c. p.	de levadura en polvo
1/2 c. p.	de bicarbonato sódico
1	huevo
125 g	de azúcar
80 ml	de aceite vegetal
200 g	de yogur de piña

■ Precaliente el horno a 180 °C. Engrase un molde para muffins y métalo en la nevera.

■ Corte la piña en trocitos y rocíela con el ron y un poco de zumo.

■ Mezcle la harina con el coco rallado y el bicarbonato sódico. Bata el huevo e incorpore el azúcar, el aceite, el yogur y la piña. Añada la mezcla de harina y remueva hasta que todos los ingredientes estén humedecidos.

■ Reparta la pasta en el molde y hornee los muffins a temperatura media unos 20 minutos. Retírelos del horno y déjelos 5 minutos. Sáquelos del molde y espere a que se enfrien. Sirvalos con nata montada al chocolate, dados de piña y unas hojas de melisa.

Tiempo de preparación: 45 min
503 kcal/2.488 kJ
P: 7 g • G: 9 g • HC: 120 g